السـؤال الثانـي:

ما هي مناهج الصحة النفسية، وما خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية؟

مناهج الصحة النفسية:

هناك ثلاثة مناهج أساسية فى الصحة النفسية:

١. المنهج الإنمائي:
- **وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدي الأسوياء والعاديين حتى يتحقق الوصول إلى أعلى مستوي ممكن من الصحة النفسية.**

٢. المنهج الوقائي:
- **ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضي ليقيهم من أسباب الأمراض النفسية، ولهذا المنهج مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان ثم محاولة تقليل أثر إعاقة وأزمات المرض، ويطلق على هذا المنهج اسم "التحصين النفسي".**

٣. المنهج العلاجي:
- **ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية.**

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

١. الراحة والطمأنينة النفسية (السلام مع الذات ومع الآخرين):
- **إن إحساس الفرد بالراحة النفسية وخلوه بدرجة نسبية من مشاعر القلق الحاد، والمخاوف المرضية لهي دلائل على حسن صحته النفسية، ولا يعني هذا بالطبع خلو حياته من العقبات التي تعترض إشباع رغباته ومطالبه، لكن المتوافق هو الذي يستطيع أن يواجه هذه العقبات ويحاول تذليلها بأساليب معينة أولاً بأول بحيث لا تبقي مصدر قلق وإزعاج لذاته وتعطيل لطاقاته البدنية والنفسية، وقد دلت الدراسات على أن المتمسكين بعقيدة دينية بدرجة معتدلة يتمتعون براحة نفسية تفوق غير المتمسكين بتلك العقيدة بنفس البيئة.**

٢. حب العمل والقدرة على الإنجاز:
- **ونعني بها قدرة الفرد على توجيه سلوكه وجهده لعمله بحيث لا تعيق قدراته وإمكاناته إحباطات، أو يجيد فيها صراعات داخلية، فالتلميذ الذي تشغله مشكلات نفسية (كالقلق من المجهول، وكالخوف من شخص مشاغب) يصعب عليه أن يركز تركيزاً كافياً على عمله المدرسي، وعادة ما يؤدي ذلك إلى تعثره وتخلفه الدراسي.**
- **فالعمل جزء جوهري في تحقيق إحساس الفرد بالتوافق كما أن النجاح فيه يدعم ثقة الفرد في نفسه، ويحفزه لمزيد من النجاح فمزيد من الثقة بالنفس، فالعمل نشاط تكيفي يهدف إلى تغيير البيئة، بما يحقق بعض مطالب الفرد، والذي ينجح في عمله ينجح في مزيد من التوافق مع البيئة ومع نفسه.**

- وإذا كان الاستشهاد بالنجاح في العمل والكفاءة فيه من دلائل توافق الفرد نفسياً واجتماعياً ودليلاً على خلوه من صراعات داخلية تعوق جهده، إلا أن التطرف في بذل الجهد والاستغراق كلية في أداء العمل قد يعد تهرباً من أمور أخري ويفقد الفرد إحساسه بذاته إحساساً حقيقياً من خلال العمل حتي لو أدي ذلك إلى النجاح في العمل وزيادة في الإنتاج، إذ لا يمكن اعتباره علامة على الصحة النفسية، أو دليلاً على التوافق النفسي السليم، فالمعيار في الصحة النفسية الجيدة هو جودة الأداء في كافة مجالات حياة الفرد، فعليه أن يُحدث توازناً بين نشاطه في العمل وأنشطة أخري كثيرة بنفس الدرجة لصحته النفسية.

٣. الخلو من الأعراض الجسمية غير المتوافقة:

- من الممكن الاستدلال بالمظاهر الجسمية الصحية على الصحة النفسية للفرد، مثال ذلك الأمراض السيكوسوماتية التي هي اضطرابات جسمية ذات أسباب نفسية، حيث تتراكم التوترات الناتجة عن الإحباطات في حياة الفرد بما يسبب له متاعب جسمية وما يترتب عليها من مشاعر وانفعالات سيئة، حتى قال علماء الطب: "إن أمراض المعدة لا تأتى مما تأكله لكن مما يأكلك".

٤. الواقعية فيما يتعلق بقدراته وإمكاناته وطموحاته:

- **وهذا يطلق عليه "مفهوم الذات" أي فكرة الفرد عن نفسه، ولها مظاهر ثلاثة:**
  - فكرته عن قدراته وإمكانيات نجاحه وفشله في المجالات المختلفة.
  - فكرته عن نفسه في علاقته مع الآخرين.
  - فكرته عن ذاته المثالية، أي تصوره لنفسه كما ينبغي أن تكون من وجهة نظره.
- وإذا كانت فكرة الفرد قريبة من الواقع، جنبه ذلك التعرض لكثير من أنواع الفشل وأشكال الإحباط، وساعده على الإنجاز والتوافق السليم.
- وقد أوضحت دراسة "حامد زهران" عن مفهوم الذات أن "العلاقة بين التوافق السليم وبين واقعية الفكرة عن الذات علاقة موجبة ومرتفعة الدلالة".
- ويكتسب الطفل فكرته عن ذاته ومدي واقعيتها من خلال مواقف تنشئه في الأسرة والجماعات الأخرى.
- ويرتبط قدرة الفرد عن ذاته بمستوي طموحه والذي يتمثل في مجموعة الأهداف التي يرغب الفرد في تحقيقها، فالفرد الذي يرسم لنفسه أهداف بعيدة عن حدود ما يستطيع تحقيقه يعرض نفسه لشعور دائم بالفشل واحتقار الذات، كما أن الفرد الذي يضع لنفسه أهدافاً أقل من قدرته وإمكانياته فرد يسئ التوافق فهو لا يستغل قدراته كاملة فكأنما يستشعر في أعماقه قصور، ويضع فيها من ذاته على قدراته وبالتالي على تصرفاته وإنجازاته.

٥. تنوع النشاط:

- الفرد الذي يصب اهتماماته على نوع واحد من النشاط دون اكتراث بجوانب أخري من النمو، فرد لا يتمتع بتوافق صحي كامل، فالتجاوب الواسع مع الحياة يتطلب الاهتمام بأنواع متعددة من المهارات والمعارف، بما يحقق النمو المتوازن، وأن هذا التنوع (علاوة على ما يحققه من توازن نفسي) يعود الفرد على مواجهة الصعوبات فلا يشعر بالعجز واليأس عند فشله في تحقيق واحد من أهدافه، ولكن تتجدد عنده الأهداف، وتتنوع لديه أساليب تحقيقها.

٦. **القدرة على ضبط الذات وتحمل المسئولية:**

- **من الضروري تدريب الفرد من صغره على إرجاء إشباع بعض الحاجات أو تعديلها أو التنازل عنها إن استلزم الأمر ذلك، على أن يكون مقتنعاً بقيمة هذا العمل حتى لا يترتب عليه إحساس بالحرمان أو العقاب الذي يوقع عليه.**

٧. **القدرة على تكوين علاقات شخصية سوية:**

- **لا يستطيع الفرد ممارسة حياته وإنشاء علاقات متبادلة مع الآخرين إلا من خلال الجماعة، وذلك يحقق إشباعاً لحاجاته ومطالبه النفسية والاجتماعية.**
- **والقدرة على تكوين وتنمية علاقات متبادلة لا تكون ممكنة إلا إذا شعر الفرد بقدرته على تقبل الجماعة له، فالعلاقة الاجتماعية التي تقوم على القبول المتبادل علاقة قوية ومستمرة ومشبعة، وتمنح الفرد شعوراً قوياً بالأمن الاجتماعي والنفسي وبالانتماء المريح، ولهذا اعتبرت هذه القدرة من علامات التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي للفرد.**

٨. **الثبات الانفعالي:**

- **المقصود بالثبات الانفعالي الاستجابة الانفعالية المتزنة للمثيرات والتي تدل على أن الفرد حين يكون في موقف مشحون بالمثيرات القوية فإنه سوف يستجيب لها بصورة عقلانية هادئة، أي أن يختار الاستجابة الملائمة للموقف وتكون استجابة توافقية سوية وناجحة، ولا شك أن الثبات الانفعالي لا يأتي إلا من خلال مواقف وعمليات تنشئة وتدريب ناجحة على أساليب وطرق إشباع الحاجات.**

٩. **القدرة على تحمل الإحباط:**

- **المقصود به نوع لعادة السلوكية التي تعلم الفرد أن يستجيب بها لموقف إحباطي.**
- **والموقف المتضمن للإحباط في هذه الحالة يضم واحداً أو أكثر من المثيرات تسمي عوائق، بعضها داخلي "كالقلق" وبعضها خارجي "كالقوة الغاشمة" وجميعها تثير في الفرد توتراً لأنها تمنع إشباع حاجاته، وتختلف أساليب الاستجابة إزاء ما يتعرض له الفرد من عقبات تبعاً لعاداته السلوكية، فقد يتغلب بسرعة على حالة التوتر ويمضي في التفكير في البدائل وبذل الجهد لحل المشكلة (توافق إيجابي)، وقد يسارع إلى الاستسلام، وقد يضطرب ويختل توازنه النفسي ويلجأ إلى أساليب ملتوية غير موفقة (توافقين سلبيين).**
- **والذي يستطيع أن يتمالك نفسه في مثل تلك المواقف ويرتفع فوق توتراته ويسلك سلوكاً واقعياً يساعده على حل الموقف نقول إن "مستوي تحمله للإحباط" مرتفع وهو علامة على نضجه الانفعالي، ودليل على قوة الأنا أي أنه قادر على مواجهة مشكلات الحياة ومتاعبها دون فقدان للاتزان الانفعالي أو حدوث تدهور في ثقته بنفسه.**

١٠. **انخفاض مستوي القلق:**

- **يعرف "مسرمان" القلق بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع، ومحاولات الفرد للتكيف.**
- **والقلق استجابة انفعالية يثيرها الخوف من مجهول كما أنه دافع لكثير من أنواع السلوك، والقلق مقبول ما دام معتدلاً، أما إذا كان القلق مبالغاً فيه فإنه يصبح من علامات سوء التوافق النفسي وعدم النضج الانفعالي، وتوافق الفرد يتضح في قدراته على اختزال قلقه بحيث تخلو ذاته نسبياً من القلق.**

السؤال الربع:

تناول بالشرح تصنيفات الحيل الدفاعية اللاشعورية.

تتعدد حيل الدفاع النفسي ومنها:

١. الكبت:

- كثير من الأفكار الموجودة في المستوي اللاشعوري من العقل ممنوعة من اقتحام حيز الشعور ذلك لأنها تعارض أفكارنا الشعورية، إذ أن هناك جزء من العقل يقوم بوظيفة الرقيب يمنع الدوافع اللاشعورية والأفكار اللاشعورية من دخول منطقة الشعور، ويقال في هذه الحالة أنه قد تم تثبيتها، بهذا لا تجد ما يعبر عنها تعبيراً مباشراً في تفكيرنا وأفعالنا الشعورية المباشرة، فلا توقعنا في حرج مع أنفسنا أو مع الآخرين.
- وهناك صور أخري لعملية الكبت أي وظيفة أخري للرقيب حيث يستبعد من منطقة الشعور الدوافع والرغبات المحبطة ليدفنها في اللاشعور ذلك الجانب المظلم من النفس (العقل الباطن) حتى يتم له نسيانها لما تثيره في النفس من مشاعر الخزي وتأنيب الضمير أو تؤدي إلى استصغار شأن الفرد، إن وظيفة الرقيب إذن وقائية تحمي الفرد وتقيه من الأفكار والمشاعر المخزية والمؤلمة للنفس والجالبة للدمار.
- والدوافع اللاشعورية لا تستقر ولا تهدأ بل تحاول أن تعبر عن نفسها بشتى الطرق وتنجح في ذلك بينما يغفل الرقيب فتظهر في صورة متنكرة كما في الأحلام وفلتات اللسان وزلات القلم، كما أن الكبت يقوم بعملية تمويه للحقيقة وخداع النفس، حيث يحاول المرء لا شعورياً أن ينكر عيوبه الحقيقة أو يخفيها عن نفسه درأً للخطر وخلاصاً من آلام النفس.
- وينبغي ألا ننسي أن الكبت عملية دفاعية لا شعورية، فنحن لا نتعمد الكبت ولا نعرف متى وكيف يحدث الكبت، كما أنه ليس مجرد نسيان للدوافع أو الذكريات بل هو إنكار لوجودها أصلاً، فالكراهية المكبوتة التي تكنها الأم لابنتها تنكرها الأم صادقة ولا تقبل مناقشة هذا الأمر.

٢. الإسقاط:

- الإسقاط هو حيلة دفاعية لا شعورية وهي في جوهرها صورة خداع النفس، حيث ينسب المرء أفكاره ورغباته الخاصة غير المقبولة إلى الآخرين، وقد يؤدي هذا التخلص من بعض مشاعر الذنب وخفض التوتر الناجم عنها حين يقنع نفسه أنه ليس الوحيد في ذلك، ومعني ذلك أن الشخص يري في الآخرين السمات التي تستقر في نفسه هو فقط، أو أنه يبالغ في تقدير صفة في الآخرين لمجرد أنه يملك هذه الصفة بدرجة عالية.

٣. التبرير:

- هو حيلة دفاعية لاشعورية يحاول فيها الفرد إثبات أن سلوكه معقول وله ما يبرره أو يجيزه، ولذا يستحق القبول من الذات ومن المجتمع، فالتلميذ الذي تكرر رسوبه في الامتحانات المدرسية لا ينسب ذلك إلى قصوره وإهماله وإنما يعزو ذلك إلى إفساد الجو المدرسي أو عدم نزاهة المدرس في التصحيح مثلاً.

٤. التعويض:

- التعويض يرتبط التعويض عادة بمشاعر النقص، فالشعور الناجم عن الفشل في تحقيق رغبة ما يدفع الفرد إلى عمل شيء من أجل تعويض الخسارة التي لحقت به، إلا أن الدافع إلى التعويض يكون أحياناً أكثر من الرغبة الأصلية المحبطة ويؤدي ذلك إلى المغالاة أو الإفراط في التعويض، وتفعل أعضاء الجسم نفس الشيء فإذا استأصلت إحدى الكليتين من الجسم فإن الأخرى تتضخم حتى تقابل الاحتياجات الجديدة المطلوبة منها.

٥. التقمص أو التوحد:

- في اللغة العربية يُقال "تقمص فلان فلاناً" أي دخل في قميصه (جلبابه) مثله تماماً في الهيئة والسلوك، والتقمص هو توحد الفرد بشخصية أخري، حتي يصبح كلاهما وكأنهما شخصية واحدة، تحس بإحساس واحد، فالطفل قد يتقمص شخصية الأب، أو يتوحد بها وبقيمه وأهدافه وسلوكه وقد يحدث التقمص بالتوحد مع جماعة أو هيئة ذات مكانة براقة والتقمص عامة يؤدي إلى زيادة شعور الفرد بقيمته لأنه يتقمص من هو أفضل منه.

٦. النكوص:

- نكص بمعني رجع للوراء مادياً أو معنوياً، وحين يشعر فرد بأنه في مأزق بالغ الشدة فإنه يشعر بالخوف الشديد فيصاب بحالة من السلبية فيتراجع متجنباً المشكلة حتى لا يبذل جهدا لحلها حلا إيجابياً ليس في قدرته عمله فينكص بفكره وسلوكه إلى مرحلة الطفولة، وبالتالي لا يواجه مرة أخري مشاعر الخيبة ومرارة الفشل لأنه الآن "طفلاً".

٧. الإعلاء والتسامي:

- كثيراً ما يخفق المرء في إشباع الدافع بطريقة مقبولة اجتماعياً، وغالباً ما يفقد هذا الدافع المحبط في قوته للتوتر إذا استبدل بالهدف هدف آخر ممكن التحقيق بأفعال مقبولة اجتماعياً، هذه الإبدالات يطلق عليها "الإعلاء" أي التعبير عن الدافع المحبط بأسلوب يرتضيه المجتمع، فالدافع الجنسي الذي لم يلق إشباعاً بالنشاط الجنسي الطبيعي قد ينجح الفرد في خفض حدة التوتر بالالتجاء إلى نشاطات بديلة تعمل على تصريف جزئي للطاقة الجنسية كالأعمال الفنية من رسم وتصوير ونحت، أو الأعمال الأدبية مثل الروايات الغرامية وقصائد الغزل المشبوب، وهذه الحيلة سوية لأنها غير ضارة.

السؤال السادس:

وضح مفهوم الإرشاد النفسي، وتناول مناهجه بالشرح.

مفهوم الإرشاد النفسي:

تشير خدمات الإرشاد النفسي إلى الخدمات التي يقدمها أخصائيون علم النفس الإرشادي الذين يستخدمون مبادئ ومناهج وإجراءات لتيسير السلوك الفعال للإنسان خلال عمليات نموه على امتداد حياته كلها، وفى أدائهم لهذه الخدمات يقوم أخصائيون علم النفس الإرشادي بممارسة أعمالهم مع تأكيد واضح على الجوانب الإيجابية للنمو والتوافق في إطار منظور النمو، وتهدف هذه الخدمات إلى مساعدة الأفراد على اكتساب أو تغيير المهارات الشخصية الاجتماعية وتحسين التوافق لمطالب الحياة المتغيرة وتعزيز مهارات التعامل بنجاح مع البيئة، واكتساب عديد من قدرات حل المشكلة واتخاذ القرارات، ويستخدم خدمات الإرشاد النفسي الأفراد والزوجان والأسر في كل مراحل العمر بهدف التعامل بفاعلية مع المشكلات المرتبطة والاختيار في الحياة المهنية واعمل والجنس والزواج والأسرة والعلاقات الاجتماعية الأخرى والصحة وكبر السن والإعاقة سواء كانت اجتماعية أو جسمية، وفى عديد من المؤسسات الخاصة أو العامة التي تعمل على تقديم الخدمات في واحد أو أكثر في مجال المشكلات المذكورة فيما سبق.

مناهج الإرشاد النفسي:

هناك ثلاثة مناهج أساسية فى الإرشاد النفسى:

١. المنهج الإنمائي:

- **وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدي الأسوياء والعاديين حتى يتحقق الوصول إلى أعلى مستوي ممكن من الصحة النفسية.**

٢. المنهج الوقائي:

- **ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضي ليقيهم من أسباب الأمراض النفسية، ولهذا المنهج مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان ثم محاولة تقليل أثر إعاقة وأزمات المرض، ويطلق على هذا المنهج اسم "التحصين النفسي".**

٣. المنهج العلاجي:

- **ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية.**